

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



1 ITALIAN—Distributed by the United States Food Administration

Ag 84 Fl HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator for Massachusetts

Foreign

Cap. 4 Conoscete voi la Farina di Granturco?

Il Suo Uso Significa  
SERVIZIO ALLA TUA PATRIA  
CIBO NUTRITIVO PER VOI

Provate il pane di granone e constaterete la sua bontà. Ce ne di varie qualità. Voi non vi saprete spiegare perchè non è stato in uso prima della guerra.

E' molto nutriente. Una tazza di farina di granturco da più calori al corpo che una tazza di farina di grano.

Ecco un sistema spicciativo pel pane di granturco. Le nostre nonne usavano cuocerlo su di una tavola nei focolari. Voi lo potete cuocerlo nei forni da cucina.

Corn Dodger

2 tazze di farina di granturco	2 cucchiai di strutto
1 cucchiaino di sale	1 $\frac{3}{4}$ tazze di acqua bollente

Versate l' acqua bollente su dei sudetti ingredienti. Mescolateli bene. Quando raffreddata, formatene delle paste e lasciatele cuocere nel forno per circa 30 minuti. Fatti 14 biscotti. Questi piccoli fragili biscotti sono buoni col burro o col sugo. Mangiateli con carne o con vegetali.

## Il Granturco Salvo' i nostri Pionieri.

Il pane di granone specialmente buono s'è fatto con latte acido e soda: pero' latte e polvere per cottura sono soddisfacenti. Le uova migliorano il gusto ed aumentano valore al cibo, pero' possono essere omessi perchè molto costosi.

II PANE DI GRANTURCO

(1)	(2)
2 tazze di farina di granone	2 tazze di farina di granone
2 tazze di latte (intero o ridotto)	2 tazze di latte acido
4 cucchiaini di polvere-lievito	1 cucchiaino di soda
1 cucchiaio di zucchero	1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiai di strutto	2 cucchiai di strutto
1 cucchiaino di sale	1 cucchiaino di sale
1 uovo (puo essere omesso)	1 uovo (puo essere omesso)

Mischiate tutte le sostanze. Il latte, uovo ben battuto, strutto liquido. Cuocetelo in un recipiente piuttosto profondo per circa 30 minuti.

Un'altra ricetta del Sud

Ecco una qualità di pane molle da mangiarsi col cucchiaio che è molto comunemente usato nel Sud. Con latte o sciroppo si forma un pasto soddisfacente

PANE DA CUCCHIAIO

2 tazze di acqua	1 cucchiaio di strutto
1 tazza di latte	2 uova
1 tazza di farina di granturco	2 cucchiaini di sale

Mischiate bene acqua e farina di granturco portarlo al punto di bollizione e cuocerlo per 5 minuti. Battete le uova per bene e mischiateli con le altre sostanze. Battete tutto per bene e cuocetelo in un recipiente bene unto per circa 25 minuti nel forno. Servitelo dal medesimo recipiente con un cucchiaio. Sufficiente per sei.

# La Farina di Granturco e Latte

Usate voi polenta per colazione? E' economica e buona. Cotta con latte ridotto invece dell'acqua è un cibo soprattutto e un piatto vale per due.

Ecco un delizioso dolce fatto con farina di granturco e latte.

## BUDINO INDIANO

4 tazze di latte (anche ridotto)	$\frac{3}{4}$ cucchiaini di sale
$\frac{1}{2}$ tazza di farina di granturco	1 cucchiaio di zenzero
$\frac{1}{3}$ tazza di melassa	

Cuocete latte e granturco in una doppia pentola per venti minuti; aggiungetevi la melassa, sale e zenzero. Mescetelo in un piatto unto con burro e lasciatelo cuocere per un paio di ore a fuoco lento. Servitelo con latte. Avrete un buon dolce nutritivo. Serve per sei.

## Farina di Granturco e Carne.

Farina di granturco è buona mescolata con carne. Tale piatto è un pasto per se stesso. Provate questo.

## TAMALE TORTA

2 tazze di farina di granturco	1 cipolla
6 tazze d'acqua	2 tazze di pomodori
1 cucchiaio di strutto	1 libbra di carne macinata

Fate una polenta mischiando la farina di granone e 1 cucchiaio di sale nell'acqua bollente. Cuocetelo per 45 minuti. Frigete la cipolla nello strutto finchè acquista il colore caffè, aggiungetevi la carne macinata e mescolatelo fintanto che il colore rosso scompare. Conditela con sale, pepe e pomodori. Un peperone dolce è un'addizione. Ungete il piatto, mettete uno strato di polenta, dopo uno strato di carne e copritelo con un altro strato di polenta.

Lasciatelo cuocere per un ora e mezza. Servitelo per sei.

# Il Granturco ci aiuta ad alimentare il Mondo

Di più noi ne usiamo, di più altre qualità di generi alimentari possono essere mandati al di là dell'Atlantico. Non cercate di stancarvi di esso, ci sono circa 50 modi di preparare il granturco ad ottenere dei piatti deliziosi sia per colazione, pranzo o per cena.

Ecco dei suggerimenti.

PANE CALDO	DOLCI	PIATTI SAPORITI
Boston Pane nero.	Farina di granturco e melassa.	Croquettes di farina di granturco
Hoepaste.	Mele pane di granturco.	Palle di pesce, farina di granturco
Focaccie.	Bodini.	Carne con farina di granturco e bodini
Biscotti.	Pane di zenzero.	Polenta all'Italiana
Paste in padella.	Frutta.	Tamalesse
Clalda.		

# La Farina di Granturco - Nostra Alleata

# Corn Meal and Milk

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

## INDIAN PUDDING

4 cups milk (whole or skim)	$\frac{3}{4}$ teaspoon salt
$\frac{1}{2}$ cup corn meal	1 teaspoon ginger
$\frac{1}{2}$ cup molasses	

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

## Corn Meal and Meat

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

## TAMALE PIE

2 cups corn meal	1 onion
6 cups water	2 cups tomatoes
1 tablespoon fat	1 lb. hamburger Steak

Make a mush by stirring the corn meal and 1 teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one half hour. Serves six.

# Corn Helps Us Feed the World

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast.

Here are some suggestions:

HOT BREAD	DESSERTS	HEARTY DISHES
Boston Brown Bread	Corn-meal Molasses Cake	Corn-meal croquettes
Hoecake	Apple corn bread	Corn-meal fish balls
Muffins	Dumplings	Meat and corn-meal dumplings
Biscuits	Gingerbread	Italian Polenta
Griddle Cakes	Fruit Gems	Tamales
Waffles		

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of using It", free from the Department of Agriculture."

# Corn Meal -- Our Ally!

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

# Do You Know Corn Meal?

Its Use Means  
SERVICE TO YOUR COUNTRY  
NOURISHING FOOD FOR YOU

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

## Corn Dodger

2 cups corn meal	2 teaspoons fat.
1 teaspoon salt	1½ cups boiling water.

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

## Corn Saved Our Pioneers

### Corn as Bread

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

#### CORN BREAD (1)

2 cups corn meal	2 cups corn meal
2 cups sweet milk (whole or skim)	2 cups sour milk
4 teaspoons baking powder	1 teaspoon soda
1 tablespoon sugar	1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)	1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

### An Old Southern Recipe

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

#### SPOON BREAD

2 cups water	1 tablespoon fat
1 cup milk (whole or skim)	2 eggs
1 cup corn meal	2 teaspoons salt

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.